



အိတ်အိတ်

ဂုၤဂုၤအိတ်

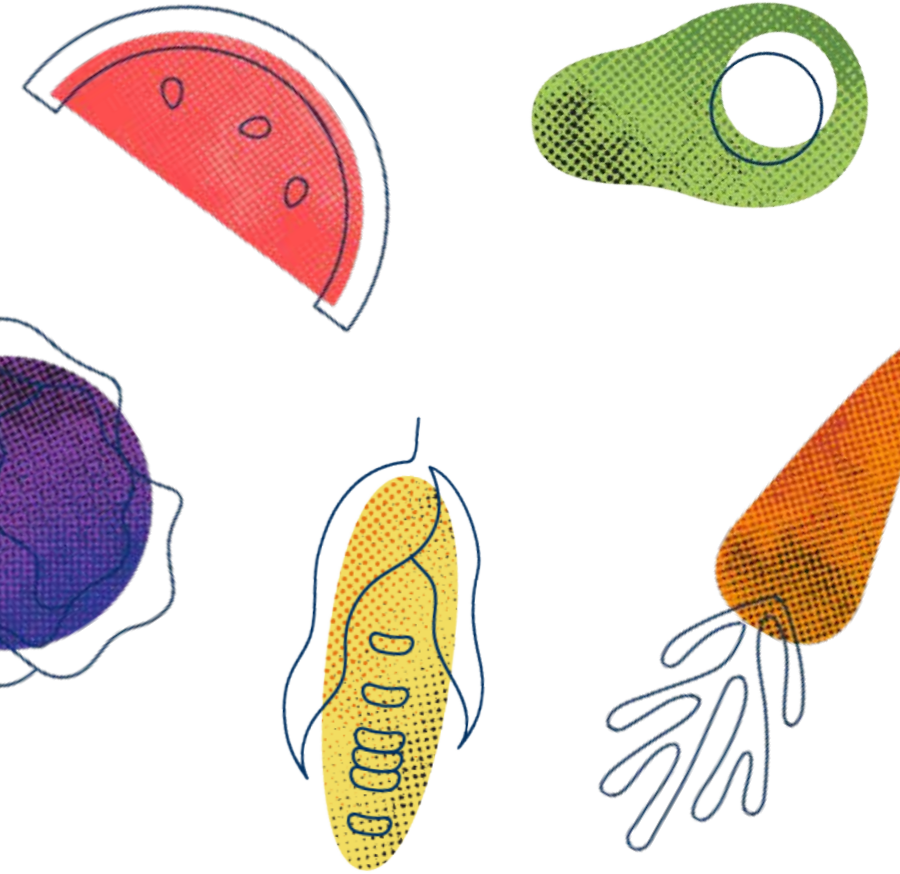
မမံမံခိတ်

ခိတ်တက့ၢ်

တၢ်အိတ်အိတ်ပဲၤတၢ်အိတ်ဆူၣ်အိတ်ချ့  
လၢသးသမူကိးကတီၢ် ဒဲးအဂီၢ်



# တၢ်အိၣ်အိၣ် လၢအဂ့ၤလၢ တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အချ့ အဂီၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်



## အိၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ် အကလုာ်ကလုာ် တက့ၢ်

နအိၣ်အိၣ်တၢ်အက့ၢ်အဂီၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢနအိၣ်ဒီးအိၣ်အိၣ်လၢတနံၤတနံၤ  
နအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်ကဲတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်လၢအန့ၣ်ဖျါထီၣ်န  
လုာ်လုာ်ထူသန့တၢ်အရီၢ်ကျိၣ်စ့ ဒီးတၢ်အိၣ်မူအက့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အက့ၢ်အဂီၢ်  
တခါအပူၤန့ၣ်,တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်ခဲလၢမၤသကိးတၢ်တပူၤ  
ဃီလၢတၢ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ.

- ✓ တူၢ်ဘၣ်မ့ၢ်လီၤ
- ✓ အိၣ်ပွဲၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
- ✓ ပၤယၢ်နတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့

တၢ်ဒီးတၢ်လၢနဲဒီးပထိးအချဲတဖၣ်



တၢ်သ့တၢ်သ့



ဘုအချဲအသၢ်တဖၣ်





<b>ဖိသဲနဲဆဲးဒီးဖိသဲဟးလးအိပ်သ့</b>					
0-12 လါ	မိာ်နီထံ, မ့တမ့ာ် ဖိသဲတံနီထံကမူာ်လးတံဆါအီ၊ မ့ာ်တံအိပ်တံအီအမိာ်ပုာ်တုာ်လီလးလါဘဲနဲနဲလီ.				
1-3 နီနဲ	2 - 3	1/2 - 1	4	1	1 - 1 1/2
<b>ဖိသဲတဖဲနဲ</b>					
4-8 နီနဲ	4 1/2	1 1/2	4	1 1/2	1 1/2 - 2
9-11 နီနဲ	5	2	4 - 5	2 1/2	2 1/2 - 3
<b>သးစံလိပ်ဘိတဖဲနဲ</b>					
12-13 နီနဲ	5 - 5 1/2	2	5 - 6	2 1/2	3 1/2
14-18 နီနဲ	5 - 5 1/2	2	7	2 1/2	3 1/2
တံဒါထီနဲ	5	2	8	3 1/2	2 1/2 - 3 1/2
တံဒုးအိပ်နီ	5 1/2	2	9	2 1/2	4
<b>သးပုာ်တဖဲနဲ</b>					
19-50 နီနဲ	5 - 6	2	6	2 1/2 - 3	2 1/2
တံဒါထီနဲ	5	2	8 1/2	3 1/2	2 1/2
တံဒုးအိပ်နီ	7 1/2	2	9	2 1/2	2 1/2
<b>သ့ာ်က့သးပုာ်တဖဲနဲ</b>					
51-70 နီနဲ	5 - 5 1/2	2	4 (ဖိမုာ်) 6 (ဖိခွါ)	2 - 2 1/2	4 (ဖိမုာ်) 2 1/2 (ဖိခွါ)
70+ years	5	2	3 (ဖိမုာ်) 4 1/2 (ဖိခွါ)	2 - 2 1/2	3 1/2 - 4

# တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ထဲလဲၣ်.

## တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျိၤကွၢ်တဘိလၢတၢ်ကထိၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢတၢ်အိၣ်အကလုာ်တခါစုၣ်စုၣ်လၢအနီၣ်ဂီၢ်န့ၣ်ဒွဲးတဒ်သးလိာ်အသးလၢအကဟ့ၣ်န့ၣ်ခိၣ်ဒီးတၢ်ဂီၢ်တၢ်ဘါလၢန့ၣ်လိၣ်ဘၣ်အိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နတယာ်ထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးတဖၣ်တၢ်အိၣ်အဂီၢ်ခိၣ်ဖျါတၢ်သူနစုတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



### စုခိၣ်သၢ်တစ့ၢ်

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအတစဲဘူးတၢ်
- ပထိးချဲတဖၣ်
- တၢ်သူတၢ်သၢ်
- တၢ်န့ၣ်ထီၣ်ဒီးတၢ်န့ၣ်ထဲဆံၣ်



### စုခိၣ်သၢ်တတ်

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

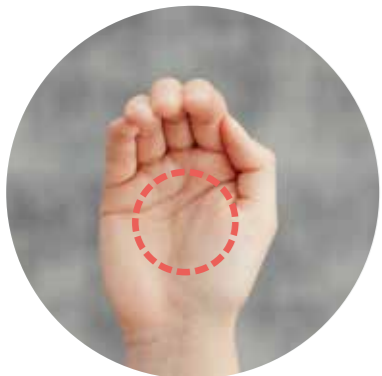
- တၢ်ဒီးတၢ်လၢလၢအစဲဘူးတၢ်
- မ့ၢ်,ဖးစတၢ်ဒီးစံရယၢ်
- ထီၣ်နီၣ်



### စုညါသး

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

- ကိၣ်ပၣ်မိး
- တၢ်ညၣ်, ဆီညၣ်ဒီးညၣ်



### စုညါသးတစ့ၢ်

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

- တၢ်သူတၢ်သၢ်အယု
- သ့ၣ်အချဲအသၢ်



### စုမ့ၢ်

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

- တၢ်န့ၣ်ထီၣ်လီၤသကၢအကီၢ်လိၣ်



### စုမ့ၢ်အထိးနါ

အဘျုးအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ထီၣ်တယာ်အဂီၢ်-

- သိ
- မၢ်က့ၣ်သိအဟံ

# ယုထၢဘၣ်ထံကိးနီၣ်ဒဲးတက့ၢ်

န့ၣ်ခိၣ်လိၣ်ဘၣ်ထံလၢအကဒုးလဲၤတရံးအတၢ်ဖဲတၢ်မၤအါတက့ၢ်အဂီၢ်လီၤ. ထံလၢအအိၣ်လၢထံပီၤအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုထၢအဂ့ၢ်ကတၢ်တခါလီၤ.

လဲၤလိာ်အံၣ်သၢ်ဆၢအထံဒ်သိးဒီးတၢ်သူတၢ်သၢ်အထံ,တၢ်ထံအဟံၣ်ဒီးတၢ်ထံအဆၢဒီးထံလၢအအိၣ်လၢထံပီၤန့ၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လီၤ-

ပၤယာ်နီၣ်တယၢ်လၢ  
အဆူၣ်အချ့တခါ

ဒီသဒၢတၢ်ဆါအယံာ်  
အထၢတဖၣ်

အိၣ်ဒီးမဲလၢအဆူၣ်  
အချ့

## တသိန့ၣ်န့ၣ်လိၣ်ဘၣ်ထံအိထဲလဲၣ်.

ဖိသၢ်ဆဲးတဖၣ်	စးထီၣ်ဟ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်ဆဲးထံလၢတၢ်ကမၤအိၣ်အိၣ်တစဲးတစဲးအခွဲပူၤ စးထီၣ်လၢအသးပွဲထီၣ် ၆ လါတက့ၢ်. ဖဲန့ၣ်အိၣ်မ့ၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဖိသၢ်တၢ်န့ၣ်ထံကမ့ၢ်အခါ,ဟ့ၣ်အိၣ်ဒီးထံအိၣ်လၢတၢ်ချဲမဲအိၣ်ဒီးမၤခုၣ်လီၤ. အိၣ်မဲတၢ်ကိၢ်အနီၣ်တဖၣ်တချုးအပူၤထီၣ် ၆ လါအခါန့ၣ်တက့ၢ်.	သးပျံာ်တဖၣ်	
ဖိသၢ်ဟးလၢအအိၣ်သ့တဖၣ်		သ့ၣ်က့ၣ်သးပျံာ်တဖၣ်	
ဖိသၢ်တဖၣ်		တၢ်ဒၢထီၣ်	
သးစၢ်လိၣ်ဘၣ်တဖၣ်		တၢ်ဒုးအိၣ်န့ၣ်	

### ပလီၢ်ပဒိသးဒီးသးကံတက့ၢ်

လၢတၢ်ကမၤစၢၤလီၤတၢ်လီၤပျံာ်ဘၣ်ထံဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိလၢအအိၣ်ဟံလၢသးကံအတၢ်ဘၣ်ထံဘၣ်သးတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံအဂီၢ်,သးပျံာ်တဖၣ်တကြးအိၣ်သး အါန့ၣ်ပတီၢ်မ့ၢ်တၢ်အိ ၁၀ အိ လၢတန့ၣ်အတီၢ်ပူၤဘၣ် ဒီး တသိန့ၣ်တဘၣ်အိၣ်အါန့ၣ်ပမ့ၢ်တၢ်အိ ၄ အိဘၣ်. ဖဲဒုးအိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဒၢအခါတၢ်တအိၣ်သးန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုထၢအပူၤဖျဲးကတၢ်တခါလီၤ.

ပတီၢ်မ့ၢ်တၢ်အိ = သး 10 ကြၢ်မံ

<p>ဝဲၣ်သး (Wine) 100ml ခွဲးကျဲးစံ</p>	<p>စပၣ်ကလ့ၣ်သး (Sparkling) 100ml ခွဲးကျဲးစံ</p>	<p>စပံရဲးသး (Spirit) 30ml nip (ခွဲးကျဲးစံဆဲးဆဲးတအိအဂီၢ်)</p>
<p>စဲဒၢၣ် (Cider) 285ml ခွဲးကျဲးစံ (တဒၢ)</p>	<p>ဘီယၢ် (Beer) (အဂီၢ်ပူၤပူၤ) 285ml ခွဲးကျဲးစံ (အဒၢ)</p>	<p>ဘီယၢ် Beer (အဂီၢ်စၢ်) 425ml ခွဲးကျဲးစံ (စကူနီၣ်)</p>



## ရဲ့ကျဲတော်လှန်ကအိပ်တကွာ

တော်ရဲ့ကျဲတော်အိပ်တော်အိပ်ဟုတ်ဆိကမိပ်ဟုတ်စားဒီးရဲ့ကျဲတော်စားတော်လှန်ကအိပ်အိလောတနွဲအဂီ၊ ပုဆိတ်တော်အပီးအလီတဖုဒီးကတော်ကတီ၊ တော်အိပ်တော်အိမံအဖီးမံဒီးနတော်အိပ်သးအခါန့တကွာ.

တော်ရဲ့ကျဲတော်အိပ်တော်အိမံစားန့လီ-

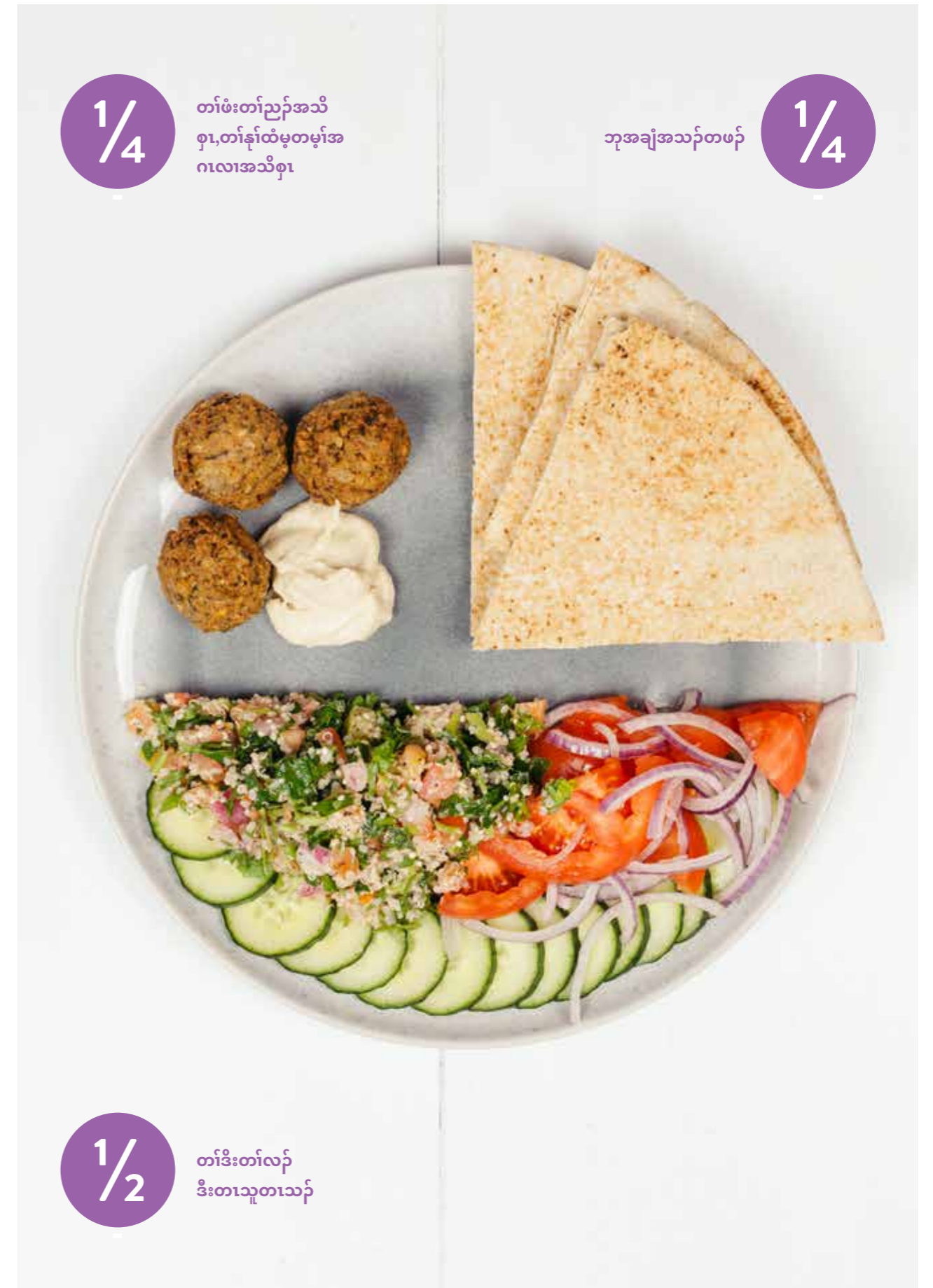
- ✓
 ဖိအိပ်အိထိပ်တော်တကွာ
- ✓
 ဟံဖိပ်စုန့ ဒီးတော်ဆာက တီလင်စု
- ✓
 မာစုလီဘတ်တော်မာဂီတော် အိပ်

## မွတ်ကရဲ့ကျဲတော်အိပ်တော်အိလောအဖီးမံတခါဒဲလဲ

### ဂီခိတ်အိပ်



## မုဆိတ်အိပ်



ဟါခိတ်အိန်

1/4

တံးဖဲးတံးညှပ်အသိ  
စုၤတံးနုၤထံမ့တမ့ၢ်အဂၤ  
လၢအသိစုၤ

ဘုအချဲအသၢ်တဖၣ်

1/4



1/2

တံးဖဲးတံးလၢ်  
ဒီးတၢ်သုတၢ်သၢ်

ယုထၢတၢ်အိန်တၢ်အိအပိးအလီလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီၢ်တက့ၢ်

တၢ်အိန်တၢ်အိလၢတၢ်ဘိၣ်ဃာ်လံအံၤတဖၣ်န့ၣ်ညီဝဲဒၣ်ဒီးမၤကဲထီၣ်တၢ်အိန်အိတ်လၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဘၣ်အပူၤ  
စုၤစုၤဖိန့ၣ်သ့လီၤ.  
ကွၢ်ယုဘၣ်တၢ်အိန်တၢ်အိတ်ယုထၢတဖၣ်လၢအအိန်ဒီးအစုၤဒီးမ့တမ့ၢ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအါထီၣ်-

✘ အိသၢ်      ✘ အိသၢ်ဆၢ      ✘ တၢ်သိလၢအတဂ့ၤ

တၢ်အိန်မိၢ်ပုၤလၢအဂ့ၤလၢတၢ်အိန်ဆူၣ်အိန်ချ့အဂီၢ်

တၢ်ဆိတလဲဆဲးကီၢ်ဖိစုၤကီၢ်မံၤမၤကဲထီၣ်နတၢ်အိန်လၢအဂ့ၤအိန်အိတ်တဖၣ်ကဆူၣ်ချ့ဒိၣ်န့ၣ်အလီၢ်ဒီးမၤစုၤလီၤတၢ်လီၤပျံၤလၢတၢ်ဆူၣ်တၢ်ဆါအယံၢ်အထၢတ  
ဖၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.

	<p><b>တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအချဲၣ်လီၤသကၢ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအချဲၣ်လီၤသကၢတဖၣ် န့ၣ်အကဲထီၣ်တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါဒိသိးဒီးဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ် လၢသံကစံတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.</li> <li>ထၢန့ၣ်လီၤတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်လၢအချဲၣ်လီၤသ ကၢလၢတၢ်ခွဲၣ်သိ,ကသုမ့တမ့ၢ်ကသုထံအ ပူၤတက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>မုၤလၢတၢ်ဖိဟံၤစၢၤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ညီဝဲဒၣ်လၢနကဖိဆိဟံၤဖဲနတၢ်ဆၢကတီၢ်မ့ၢ်တအိန် ဘၣ်အခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.</li> <li>ကွၢ်ယုပူၤန့ၣ်ဟုသးဘၣ်စမ့ၢ်တံၣ်မ့တမ့ၢ်ဟုသးအယး အကလံာ်တဖၣ်လၢတၢ်တထၢန့ၣ်ဃာ်ဒီးတၢ်အရီၢ်မၤဘဲ ထီၣ်တၢ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>ပထိးချဲဒီးပဲလၢအအိန်လၢတၢ်ထးဝါ ဒါအပူၤတဖၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ပထိးဘၢအအိန်လၢတၢ်ဒါအပူၤတဖၣ်မ့ၢ်ဖရိထံနဒီးတၢ်အ ယဲၤအဂီၢ်ထံးလၢအပူၤဘၣ်တခါလီၤ.</li> <li>ထၢန့ၣ်လီၤပဲယါဘုၣ်ဒီးတၢ်ဒီးတၢ်လၢ်,ပထိးဝါချဲလၢက သုတဖၣ်အပူၤမ့တမ့ၢ်ပဲဖိချဲလၢတၢ်ဖိအိန်လၢအဟံၤဘုၣ် ဒီးတၢ်ညှပ်လၢအသိစုၤတဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>အိးတၢ်တၢ်ကျဲၤတၢ်အိတ်တဖၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>သးမ့ၢ်ဒီးအိးတၢ်အချဲလၢဂီၢ်ခိတ်အိန်မ့တမ့ၢ်ထၢန့ၣ်လီၤ အိးဆူၣ်မ့ၢ်ဒီးမၤမ့ၢ်တဖၣ်အပူၤတက့ၢ်.</li> <li>ယုထၢတၢ်အိန်တၢ်အိတ်တဖၣ်အိန်ဒိသိးလၢညါအါန့ၣ်ဒီး တၢ်ဖိအိန်န့ၣ်ချ့ချ့,မ့တမ့ၢ်သ့တဘျီသိတဖၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>တကီၢ်ဆဲၣ်သၢ်အိန်လၢထးဝါဒါအပူၤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တကီၢ်ဆဲၣ်သၢ်အိန်လၢထးဝါဒါန့ၣ်ကဲတၢ်အိန်အိန် သ့ၣ်လၢတၢ်ဖိအိန်လၢအညီတဘျီမံၤအဂီၢ်သ့လီၤ.</li> <li>ကွၢ်ယုဘၣ်တၢ်ယုထၢတဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်အါထီၣ် အိသၢ်တက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်မ့ၢ်ကိၣ်အဂ့ၤကတၢ်တခါ မ့တမ့ၢ်မ့ၢ်တၢ် လၢတၢ်ထၢန့ၣ်လီၤအိးဆူၣ်တၢ်သ့တၢ်သ့ဒီးမ့ၢ်လဲၣ်အ ပူၤသ့လီၤ.</li> <li>ယုထၢတၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်လၢအသိစုၤဒိသိး Greek မ့တမ့ၢ် တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်ဒိန့ၣ်အသိးတက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါအပူၤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တၢ်သုတၢ်သၢ်လၢထးဝါဒါအပူၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုအညီတ ခါဖဲအခါတဘျီလၢကမၤန့ၣ်အသိကစံအခါန့ၣ်လီၤ.</li> <li>ယုထၢအကလံာ်တဖၣ်လၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်လၢထးဝါဒါအ ပူၤလၢတၢ်သုတၢ်သၢ်အထံလၢတၢ်အစီဟံၤအလီၢ်ဒီးလူ ကွၢ်တၢ်အထံတဖၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်လီၤသကၢ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တၢ်န့ၣ်ထံဆဲၣ်လီၤသကၢလၢအသိစုၤန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ယုထၢအ ဂ့ၤကတၢ်တဘိလၢခရံမိဒီးဃီန့ၣ်ထံအလီၢ်လီၤ.</li> <li>သုအိးလၢဖးစတၢ်,ရံၣ်စိးတံၣ်ဒီးကသုတဖၣ် အပူၤတက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>စဲလမိၣ်မ့တမ့ၢ်ထူၣ်ညှပ်လၢထးဝါဒါအပူၤ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ညှပ်လၢအအိန်လၢထးဝါဒါအပူၤန့ၣ်တၢ်ဟံၤအိးန့ၣ်ဃာ် ဒီးညီဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကထၢန့ၣ်လီၤအိးလၢတၢ်ဖိအိန်အါမံၤ အပူၤလီၤ.</li> <li>ယုထၢတၢ်အိန်အကလံာ်ကလံာ်တဖၣ်လၢအအိန်လၢ ထးဝါဒါလၢတၢ်ထၢန့ၣ်ဃာ်အိးဒီးထံတက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>တၢ်န့ၣ်ထံအတူၢ်ယံၢ်မ့တမ့ၢ် UHT တၢ်န့ၣ်ထံ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>UHT တၢ်န့ၣ်ထံန့ၣ်ဂ့ၤဝဲဒၣ်လၢနဂီၢ်တမံၤဃီဒိသိးဒီးတၢ် န့ၣ်ထံသံကစံၣ်အသိန့ၣ်လီၤ. UHT တၢ်န့ၣ်ထံ လၢအသိ စုၤတဖၣ်န့ၣ် ဂ့ၤလၢနဂီၢ်ဒိသိးတၢ်န့ၣ်ထံလၢအသိသိတ ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.</li> </ul>


# တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်လၢ အလုၢ်အလၢ လၢအဂ့ၤလၢတၢ် အိၣ်ဆူၣ်အိၣ် ချ့အဂီၢ်




## အိၣ်အိၣ်သကိးတၢ်တပူၤယီၤတက့ၢ်

တၢ်နီၤလိာ်သးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်န့ၣ်တၢ်လၢအမုၢ်ဒီးကဲတၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါလီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ဆိးဒၣ်ထဲတဂၤန့ၣ်, ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ကအိၣ်တၢ်တပူၤယီၤဒီးဟံၣ်ဖိယီၤ, တၢ်သကိးတဖၣ်, ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ယၢၤဒီးတၢ်မၤလိာ်တၢ်သကိးတဖၣ်မုၢ်တမ့ၢ်န့ၣ်လီၤပုၤတၢ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်ကရူၢ်ဖိတက့ၢ်.

### တၢ်အိၣ်အိၣ်တၢ်တပူၤယီၤမၤစၢၤန့ၣ်လၢ-

- 

အိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်လၢအသီ  
တဖၣ်တက့ၢ်
- 

မၤအါထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဘျး  
ထီၣ်လၢအဆူၣ်တဖၣ်
- 

မၤလိာ်အါထီၣ်တၢ်သ့တၢ်  
ဘၣ်တၢ်အသီဒီးသကိး  
ပဝးအသီတဖၣ်

## ကဘၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်အိၣ်သကိးတၢ်လၢအဂ့ၤဒဲလဲၣ်

	<p><b>မၤစၢၤလိာ်တၢ်မၤတံၢ်တဖၣ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ကးတံၢ်သံကွၢ်ကွၢ်ထီၣ်ဟူတက့ၢ်. ဟံၣ်ယံၤကွၢ်လီၤတစီဒီးထဲးဘလဲးတဖၣ်တက့ၢ်.</li> <li>ဆူၣ်နီၤတပူၤယီၤဖိအိၣ်သကိးတၢ်အခါတက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>မိၢ်ပၢ်ဟ့ၣ်ဒုးအိၣ်, ဖိတဖၣ်ဆၢတံၢ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ဟ့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အါမံၤအါကလုာ်လၢအလွၢ်အိၣ်အါမံၤ, အရီၢ်အိၣ်အါခါဒီးတၢ်အိၣ်အကဟံၣ်, အသွဲး, အဘျုးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> <li>ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢအကအိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်ခဲလၢတၢ်ဟ့ၣ်အိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> <li>ပျဲဖိသ့ၣ်ဒီးသးစၢ်တဖၣ်လၢအကဆၢတံၢ်အိၣ်ပတုၢ်အိၣ်တၢ်ဖဲအဟၢၤမၤပုၤအခါတက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>ဆိလိာ်ဟံၣ်လိာ်တၢ်ကအိၣ်ကအိၣ်အတၢ်အိၣ်ပျီ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>သ့ဘၣ်စီၤနီၤခိၣ်တၢ်ကံးညှၢ်, လီၤခိၣ်ဒုးအဒါမုၢ်တမ့ၢ်ပနဲတၢ်ဒိသိးကမၤကဲထီၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်လၢအလိာ်ဆိခိၣ်ထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.</li> <li>ပျဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဆၢတံၢ်မုၢ်တၢ်ကဆိလိာ်စီၤနီၤခိၣ်ဒဲလဲၣ်မုၢ်တမ့ၢ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တစဲးန့ၣ်မၤအဃုထၢတၢ်သးဝံၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>မုၢ်လၢ်ဟံၣ်လၢကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ဘၣ်အဘၣ်သီတနီၤတက့ၢ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ပျဲဖိသ့ၣ်ဆဲးတဖၣ်ဖိၣ်ယာ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်နီၣ်တၢ်လၢတၢ်ကအိၣ်ကွၢ်တၢ်လၢအကစၢ်ဒဲၣ်ဝဲတက့ၢ်.</li> <li>ဖိသ့ၣ်သးစၢ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်ဒီးအစုနၢတဖၣ်သ့ဝဲဒၣ်ဖဲအဝဲသ့ၣ်မၤလိာ်န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်နီၣ်တၢ်နီၣ်ဆဲးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.</li> <li>ဟ့ၣ်သဆၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်လၢကဒုးအိၣ်တၢ်နီၤဟ့ၣ်တၢ်ဒီးလူလီၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်အိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>
	<p><b>ကဲထီၣ်တၢ်ဒိဂ့ၤတံၢ်ဘၣ်တက့ၢ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ဒုးဟံၣ်ယာ်ဖိသ့ၣ်ဆဲးလၢတၢ်အိၣ်အိၣ်အဆၢကတီၢ်စးထီၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအကဲၤသ့ဝဲဒၣ်အခါလိာ်လဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.</li> <li>ဖဲမုၢ်သ့ၣ်န့ၣ်, အိၣ်တၢ်တမံၤယီၤဒီးကိၣ်ဖိနီၣ်ဖိဒဲသ့ၣ်တဖၣ်အသိးတက့ၢ်.</li> <li>ကတီၢ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဘးတၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်အဂ့ၢ်လၢတၢ်ထီၣ်အဂ့ၤတကပတက့ၢ်.</li> <li>ဟးဆုးတၢ်တဲသကိးနီၣ်တၢ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢန့ၣ်ဒီးဘၣ်သးမုၢ်တမ့ၢ်တဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> </ul>		<p><b>စးထီၣ်တၢ်တဲသကိးတက့ၢ်</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>တဲသကိးတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤလၢအကဟဲတဖၣ်ဒီးတၢ်လၢအကဲထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.</li> <li>တဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်ဘးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢညါခါလၢအကဲနတၢ်အိၣ်မုၢ်အဂ့ၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.</li> <li>သ့ဘၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သးနီၣ်နီၣ်လၢတၢ်ကကတီၢ်တၢ်ဒီးနဖိဘၣ်ဘးတၢ်အိၣ်တီၢ်"တဖၣ်လၢအကါဒိၣ်လၢနဟံၣ်ဖိယီၤဖိအဂီၢ်တက့ၢ်.</li> </ul>



## သွက်မှန်သားမှန်ဒီးလုပ်လုပ်ထူသန့်အတတ်အိတ်အိတ်တဖန်

တတ်ထာနတ်လီယုတ်လုပ်လုပ်ထူသန့်အတတ်အိတ်အိတ်တဖန်လၢနတတ်အိတ်အိတ်အကွတ်အဂီတဖန်အပူနနတ် မၤဂ့ၤထီၣ်နတတ်သုတတ်ဘၣ်ဒီးနတတ်သုၣ်ညါနဂံၢ်, ဒုးအိတ်ထီၣ်နပူတၢၤ ဒီးသိၣ်လိနဘၣ်ပးလုပ်လုပ် လၢ အတၢ်သိးလိာ်အသးဒီးနတဖန်နနတ်လီၤ.

### နမၤလၢကပိၤနလုပ်လုပ်ဒီးတတ်အိတ်အိတ်အထူသန့်တဖန်သုခိဖျိ-

- ✓ သွက်တတ်, ဟ်ယုတ်တတ် ဒီးကတတ်ကတိတ်အိတ်အိတ်အိတ်အကျိအကျိလၢညါအသိး
- ✓ ကွတ်ယုပူပီးလီတဖန်လၢတတ်ကမၤထူသန့်လီၢ်လံၤတတ်အိတ်အိတ်တဖန်
- ✓ တတ်ထီၣ်လုပ်လုပ်အိတ်မံၤအပူတၢၤအမူးတဖန်နနတ်လီၤ.

## မၤစုၤလီၤတတ်မၤဂီၤတတ်အိတ်အိတ်

တတ်အိတ်အိတ်အကလုာ်လၢနပူဒီးနအိတ်အိတ်တဖန်ဒီးမုၢ်နသုဒီးစူးကွတ်တတ်အိတ်သုၣ်တဖန်အံၤဒဲလဲၣ်နနတ်, မၤအိတ်ထီၣ်တတ်ဘၣ်ဒိတခါလၢခိၣ်ယၢၤနနတ်အဂီၢ်သုလီၤ.

### တတ်ပူၤစုၤလီၤတတ်အိတ်အိတ်ဒီးသုတတ်လၢအအိတ်ဟ်စၢၤနနတ်မၤစၢၤနနတ်လၢ-

- ✓ ဟ်ဖျိၣ်စုၣ်နနတ်
- ✓ ဟ်ကီၤယာ်နနတ်အတတ်ထူးတတ်တီၤတဖန်
- ✓ မၤစုၤလီၤကံသဝံဘၣ်အဘၣ်သီလၢအဟးထီၣ်လၢတတ်ဒွဲၣ်အူအိတ်သီအပံၤ

## မုၢ်တတ်ကမၤစုၤလီၤတတ်မၤဂီၤတတ်အိတ်အိတ်လၢကျိဒဲလဲၣ်

လၢပူၤတၢၤအပူၤ	လၢဟံၣ်
 <p><b>တတ်အိတ်အခွးဆဲး</b> နီၤအိတ်အိတ်အိတ်အခွးဒိၣ်လၢတတ်အိတ်အကျိးတဖန်အပူၤမုၢ်တမုၢ်မၤလိာ်အိတ်အိတ်လၢအခွးဆဲးတခါတက့ၢ်.</p>	 <p><b>ရဲၣ်လီၤကျိၤလီၤတတ်မၤစုၤလီၤအခွးတတ်ဟ်ဃာ်တတ်အိတ်အိတ်အလီၢ်</b> ဖဲနဟ်လီၤတတ်အိတ်အိတ်အသီတဖန်လၢတတ်ခုၣ်အဒါအပူၤအခါ, သုးပီးလီၤလိာ်လံၤတဖန်လၢတတ်မံၤညါဒီးသုးတတ်အသီတဖန်ဆူတတ်လီၢ်ခဲတက့ၢ်. သုဆိပီးလီၤသံကဏ်လၢညါတက့ၢ်.</p>
 <p><b>ပူၤတတ်ပုၤတတ်သုၣ်ဆဲးသးဆဲးတက့ၢ်</b> ရဲၣ်ကျိၤလီၤနတတ်အိတ်အိတ်တဖန်, သမံသမံတတ်လၢအအိတ်ဝဲဒၣ်လၢဟံၣ်တချုးနလဲၤပူၤတတ်ဒီးပူၤထဲဒၣ်တတ်လၢနလိၣ်ဘၣ်အိတ်တဖန်တက့ၢ်.</p>	 <p><b>ဖးဘၣ်တတ်ကွဲးနီၣ်ဃာ်အသးတဖန်တက့ၢ်</b> “Use by” (သုဘၣ်အိတ်တုၤလီၤဖဲ) အခိပညီမုၢ်ဝဲတတ်အိတ် တတ်အိတ်နတတ်အိတ်အိတ်ပူၤပူၤဖျိးသုတုၤလီၤလၢမုၢ်နၤအဝဲအိတ်နနတ်လီၤ. ဂုၤဝဲဒၣ်တချုး (“Best before”) အခိပညီမုၢ်ဝဲတတ်အိတ်အိတ် အိတ်အကံၢ်စီနနတ်အပတီၢ်တုၤထီၣ်ဘးတတ်ဟ်ပနီၣ်တုၤလီၤတချုးမုၢ်နၤအံၤ, သနတ်ကညီနီၣ်ပူၤဖျိးဝဲဒၣ်လၢတတ်ကအိတ်အိတ်ဖဲတတ်ဆၢကတီၢ်ဟ်ပနီၣ်ဃာ်ပူၤကွၢ်အခါဒၣ်လဲၣ်လီၤ.</p>
 <p><b>ပူၤဘၣ်တတ်အပိးအလီၤလၢ“အလးအါ”တဖန်</b> တၢၤသုတၢၤသုၣ်ဒီးတၢၤဒီးတၢၤလၢလၢအကွၢ်အဂီၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးတဖန်နနတ်ဂုၤဝဲဒၣ်ဒဲသိးဒီးတၢၤအဂၢၤတဖန်ဒီးအပူၤဘၣ်ဒိၣ်ဒီးလီၤ.</p>	 <p><b>ဟ်ကီၤယာ်တတ်လၢအအိတ်တုၤတဖန်တက့ၢ်</b> ဟ်ဃာ်တတ်လၢအအိတ်တုၤတဖန်လၢတတ်အိတ်လၢခဲတဘျီအဂီၢ်မုၢ်တမုၢ်သုဘၣ်အိတ်လၢတတ်ကမၤကဲထီၣ်တတ်အိတ်အသီတမံၤအဂီၢ်တက့ၢ်.</p>
 <p><b>မၤဘူၣ်လီၤတတ်က့ၢ်</b> ဖဲနမုၢ်အိတ်ဒီးတတ်မံၤမံၤအါတလၢကံၢ်ဆိးနနတ်, နီၤဟ့ၣ်အိတ်မုၢ်ဆိတလဲအိတ်ဒီးနဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ယၢၤဒီးတံၤသကိးတဖန်တက့ၢ်.</p>	 <p><b>တတ်မၤကဲထီၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ညါထုၣ်</b> တတ်မၤကဲထီၣ်ဟံၣ်ခိၣ်ညါထုၣ်ဒီးတတ်လၢနတသုအိတ်လၢအအိတ်လၢနကရၢၢ်အပူၤမုၢ်တမုၢ်လၢလီၢ်ကတီၢ်အပူၤတၢၤကရၢၢ်အပူၤတဖန်နနတ်လီၤ.</p>

# မလိအိထိန်

## တၢ်တံစၢၤမၤစၢၤတဖၣ်

လၢတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဆူညါအဂီၢ်,လဲၤအိၣ်သကိးဘၣ်-

အိၣ်အိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်,အိၣ်မူဂ့ၢ်-ဝ့ၢ်ဒိၣ်က့ၢ်လီ (Eat Well, Live Well - City of Greater Geelong)

[www.geelongaustralia.com.au/eatwell](http://www.geelongaustralia.com.au/eatwell)

Eat for Health (အိၣ်အိၣ်တၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဂီၢ်)

[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)

Nutrition Australia (တၢ်အိၣ်န့ၢ်ဂီၢ်န့ၢ်ဘါအိးစၢၤတြၢလယါ)

[www.nutritionaustralia.org.au](http://www.nutritionaustralia.org.au)

Better Health Channel (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့လၢအဂ့ၢ်အကျိၤအကွၢ်)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Victorian Aboriginal Community Controlled Health Organisation Inc. (ဘံးထီၣ်ရံၤထူၤလၢအဘီၣ်န့ၢ်က့ၢ်န့ၢ်ပှၤတၢ်ဖိၣ်ဃာ်တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကရၢကရံ)

[www.vaccho.org.au/wd/nutrition](http://www.vaccho.org.au/wd/nutrition)

Health Translations (တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်ကျိးထံတၢ်)

[www.healthtranslations.vic.gov.au](http://www.healthtranslations.vic.gov.au)

လိၣ်ဘၣ်အိၣ်တၢ်မၤစၢၤမၤစၢၤ. သံကွၢ်ဘၣ်နကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်လီၤကဝီၤတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အတၢ်မၤစၢၤအကရၢလၢကဟ့ၣ်က့ၢ်ဘၣ်လၢနနီၢ်တၢ်အိၣ်တဖၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်.

## References

တၢ်ဂ့ၢ်ကွၢ်သယံၤလၢလၢတဖၣ်န့ၢ်လိာ်တဘျီအံၤအတၢ်ကဲထီၣ်န့ၢ်လီ-

Department of Health (2021) *Physical activity guidelines for all Australians*. [www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise](http://www.health.gov.au/health-topics/physical-activity-and-exercise) (မၤန့ၢ်သ့ၤအီၤဖဲ 25 သီ အိကူး 2021).

National Health and Medical Research Council (2020) *Australian guidelines to Reduce Health Risks from Drinking Alcohol*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Dietary Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Australian Guide to Healthy Eating*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Infant Feeding Guidelines*. Canberra: National Health and Medical Research Council.

National Health and Medical Research Council (2013) *Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand*. Canberra: National Health and Medical Research Council.





**CITY OF GREATER GEELONG**

Wadawurrung Country  
PO Box 104  
Geelong VIC 3220

လိတ်စံ: 5272 5272

အိမ္မလ်: [contactus@geelongcity.vic.gov.au](mailto:contactus@geelongcity.vic.gov.au)  
[www.geelongaustralia.com.au](http://www.geelongaustralia.com.au)

© City of Greater Geelong 2021

**တၢ်ကစီၣ်လၢခဲကတၢၢ်တဖၣ်**

-  @CityofGreaterGeelong
-  @GreaterGeelong
-  @CityofGreaterGeelong
-  CityofGreaterGeelong